

11月1日～30日
休日当番医

3日・祝	堀内医院	[穂高]	82-3324
	根津内科医院	[穂高]	82-8382
	丸山内科クリニック	[豊科]	72-6188
	中島歯科医院	[豊科]	73-5701
4日・日	飯田医院	[穂高]	83-5061
	中田医院	[穂高]	82-2339
	中島整形外科	[豊科]	72-3543
11日・日	堀金歯科医院	[堀金]	72-6975
	伊藤医院	[明科]	62-2051
	高橋医院	[穂高]	82-2561
	鶴見医院	[豊科]	72-4500
	山本歯科医院	[豊科]	72-5748
18日・日	やざき診療所	[明科]	62-2360
	石田医院	[豊科]	72-2766
	池田医院	[三郷]	77-2055
23日・祝	みずほ歯科医院	[三郷]	77-7111
	宮澤医院	[明科]	62-2052
	信濃内科循環器科医院	[穂高]	82-7722
	白木医院	[三郷]	77-2134
25日・日	丸山整形外科医院矯正歯科	[豊科]	72-7000
	清沢医院	[穂高]	82-7600
	榎本内科医院	[豊科]	73-0616
	たかはしクリニック	[三郷]	77-7880
	松村歯科医院	[明科]	62-2048

※変更になることがあります。ご利用前に医療情報案内(下記)を確認してください。
※受付は午前9時から午後5時まで、歯科医院の受付は午前9時から正午までです。



覚えておきたい
安曇野の味

キノコの白あえ

食物繊維豊富なキノコと豆腐を使ったヘルシーな一品。山採りのキノコを代用しても美味です。

材料
木綿豆腐 200g (1/2丁)、シメジ・エリンギ・エノキ各80g、干しシイタケ 2枚、ニンジン 50g、小松菜 30g、白ごま大さじ3、煮汁A(だし汁 80cc、砂糖 小さじ2、しょうゆ小さじ1、みりん大さじ1、塩小さじ1/3)、衣B(砂糖大さじ2、みそ小さじ2)

作り方
1 干しシイタケは水で戻し、豆腐は水切りしておく。
2 小松菜は軽く下ゆでし、固く絞って3〜4等分に切る。
3 細切りにしたシイタケを先にAに入れ、食べやすく切った他のキノコとニンジンをその後入れ、汁がなくなる位まで煮て、さましておく。
4 いった白ごまをすり、豆腐を加えてBに混ぜる。
5 汁を切った3の具と小松菜を加え、混ぜ合わせる。
※市販のブナシメジは前日にバラして冷凍し、凍ったまま煮汁に入れて煮ると一段と味が出ます。

今月の料理人

飯島 文子さん

穂高有明



数字で探る
私たちの健康

糖尿病 50歳代から男性に増加!

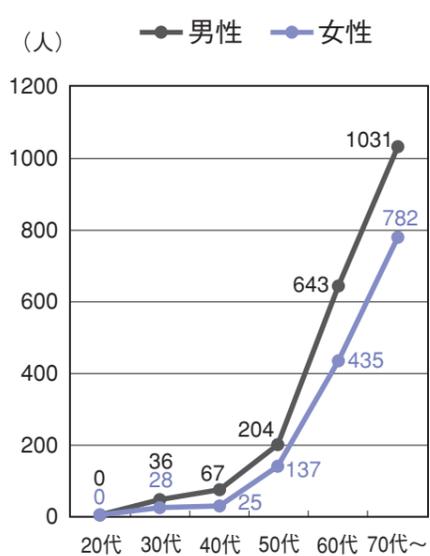
糖尿病は全国的に年齢とともに増加する傾向があります。市の状況をみると、糖尿病で医者にかかった人は50歳代から急激に増加していて、受診者は各年代とも男性が女性よりも多い状況(下図参照)です。また、市の基本健康調査でも、年代が上がるにつれて注意が必要な人の割合が増加し、各年代とも男性が女性よりも多くなっています。

糖尿病は合併症を起こしやすく、虚血性心疾患や脳こうそくなどの誘因になっている可能性があります。まずは予防に努めることが大切です。

糖尿病予防のためには、食事や運動などの生活習慣を見直し、肥満予防を心掛ける必要があります。健康への関心が低いといわれる若い年代、そして男性は、特に注意が必要だといえます。

糖尿病で医者にかかった人

(男女・年代別)



気を付けたい。ガラスびんの分別



「びん」の出し方でよくある質問をまとめました。

Q 焼酎のびんなど、すりガラスびんの出し方は。

A 「無色(白色)」で出してください。すりガラスは無色のガラスを研磨したものです。

Q カップ酒など、ガラスに直接印刷がされているびんの出し方は。

A 「その他の色」で出してください。びん自体が無色透明であってもインクの部分がリサイクルに支障があります。

Q 紙ラベルやビニールラベルは取り除かなくても、リサイクルに支障はありませんか。

A 紙ラベルやビニールラベルは、工場で細かく破碎、洗浄、ふるいを繰り返して、除去装置などで取り除かれています。無理にはがさなくても大丈夫です。

Q 食用油のびんを回収しないのはなぜですか。

A 油を取り除くのに洗剤とたぐさんの水を使うため、環境に負荷がかかります。食用油のびんは「ガラス陶器類」で出してください。

Q ガラスの食器やガラスのほ乳びんなど、ガラス製品を一緒に出せないのはなぜですか。

A ガラス食器の中には耐熱ガラスのものもあり、溶け出す温度が異なるため、共にリサイクルできないからです。「ガラス陶器類」で出してください。

▼ごみ・資源物の出し方のご相談は、
☎0120・793・530、
または市民環境部環境課
(☎82・3131 ☎82・6622)、
各総合支所生活環境係まで。

暮らし疑問
一問一答!

びん原料の9割は空びんからできたカレットです。

ガラスびんは、ビールびんや一升びんなど洗浄して繰り返し使うことで資源もエネルギーも節約できる「リターナブルびん」と、空きびんを溶かして再利用する「ワンウェイびん」に大別できます。

昨年度、市内の各家庭から「ワンウェイびん」などの資源として出されたガラスびんは約520トン。その内、「無色びん」と「茶色びん」は、まず市内の事業者が収集を行い、松川村の施設で保管された後、岐阜県にある再資源工場では選別・破碎・洗浄が行われ、カレットと呼ばれるガラス原料になります。そして、これらのカレットは、同じ岐阜県の成型工場に運ばれ、清涼飲料や調味料のびんに生まれ変わっています。

同じく収集された「その他の色のびん」は、市内の再資源工場に運ばれ、細かく破碎した後、アスファルトと混ぜられ道路の補修材として利用されています。

リサイクルの推進とともに、日本で生産されたガラスびんの約9割にカレットが使われており、ガラスびんは、まさにリサイクルの優等生だといえます。

キャップを取り除く、中を洗ったかなど、もう一度確認し、すべてが資源として生かされるようご協力をお願いします。

市内一斉清掃活動

次の地域で一斉清掃活動が行われます。ごみのない、きれいなまちをみんなの手で作しましょう。

10/28(日) 明科地域
11/11(日) 豊科地域